

Leben – Reflexion – Coaching

Sascha Maurer: Diplom-Psychologe, -Betriebswirt und Heilpraktiker

Leben ist Bewegung, ist Veränderung, ist Transformation. Leben ist Rhythmus, Polarität und Entwicklung. Leben bedeutet Scheitern, Misserfolg und Lernen, wie auch Gewinnen, Erfolg und Wachsen. Leben findet in vielfältigen Lebenskontexten, Beziehungen und Organisationen statt, in den wir gefordert und gefördert werden. Leben nutzt und verändert unsere Lebenstalente, Stärken und Ressourcen. Leben findet immer in uns, durch uns und wegen uns statt. Lebenslang.

LEBEN ALS ENTWICKLUNGSPROZESS

Leben ist eine „Reise zu höherem Bewusstsein“ (Beckwith, 2008), die als Entwicklungsprozess auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins verlaufen kann:

1. Leben geschieht Dir.
2. Leben geschieht mit Dir.
3. Leben geschieht durch Dich.
4. Leben bist Du.

Bewusstseinsentwicklung erfordert eine bewusste Lebensführung, eine aktive, selbstbestimmte und selbstverantwortliche Steuerung und Gestaltung der persönlichen Lebensordnung, des individuellen Lebensstiles und des systemischen Lebenskontextes. Eine ausgewogene und weitgehend natürliche Lebensführung und -ordnung, die sich an chronobiologischen Rhythmen orientiert, die

psychischen und physischen Ressourcen zur Selbststeuerung fördert und nutzt, im Einklang mit dem sozio-kulturellen und ökologischen Umfeld steht, und zu Lebensqualität, Wohlbefinden und Gesundheit führt.

Hilfreich dazu ist die regelmäßige Reflexion der Lebenssituation, des Berufs, der Persönlichkeit, der Beziehungen, des Umfelds, der Kommunikation und des Verhaltens in Gesprächen mit verständnisvollen, wertschätzenden, aber auch aufrichtigen Gesprächspartnern. Mit Menschen, die achtsam und liebevoll, ebenso klar wie konfrontierend den Spiegel hochhalten können. Doch nicht immer finden sich solche Qualitäten im privaten Umfeld, umso wichtiger ist es im Falle von Scheitern, Stagnation, Sinnkrisen oder Neuausrichtung, sich professionelle Unterstützung durch einen psychologischen Berater und Coach zu holen. Denn dort liegt für uns alle das größte Potential für Lernen, Wachstum, Sinn, Erfolg, Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität. Lebenslang.

